

## Испитна питања – КОНТРОЛА КОНДИЦИЈСКОГ ТРЕНИНГА

- 1) Шта је то дијагностика?
- 2) Који редослед радњи подразумева научно–емпиријски приступ у спорској дијагностици?
- 3) Шта се подразумева под „мерењем“ у спорској дијагностици?
- 4) Шта се подразумева под „тестирањем“ у спорској дијагностици?
- 5) Шта се подразумева под „батеријом тестова“ у спорској дијагностици?
- 6) Шта се подразумева под „метријским карактеристикама теста“ у спорској дијагностици?
- 7) Које критеријуме мора да задовољи тест, да би био уврштен као стандардизован мерни инструмент?
- 8) Објасни „опште“, „специфичне“ и „ситуациони тестове“?
- 9) Објасни „теренске тестове“?
- 10) Објасни „лабораторијске тестове“?
- 11) Које радње мора да обухвати ток дијагностичког поступка?
- 12) Шта обухвата протокол дијагностичког поступка?
- 13) Шта обухвата организација и спровођење поступка?
- 14) Која се правила морају поштовати приликом спровођења антропометријских мерења?
- 15) Које се методе користе за обраду добијених резултата?
- 16) На који начин се интерпретирају добијени резултати?
- 17) Шта је метод стандарда?
- 18) Навести лабораторијске и теренске методе за утврђивање композиције тела, код методе стандарда?
- 19) Који параметри се добијају применом биоелектричне импеданце?
- 20) На који начин се процењују маса и волумен тела?
- 21) Којим варијаблама се процењује поткожно масно ткиво?
- 22) Објаснити метод индекса.
- 23) Објаснити „*Body-mas indeks*“ (BMI).
- 24) Процена коначне телесне висине.
- 25) Наведи редослед моторичких тестова када се тестирање планира у једном и више дана.
- 26) Наведи коефицијенте урођености за моторичке способности.
- 27) Наведи теренске тестове за процену експлозивне снаге – типа скочности.
- 28) Наведи теренске тестове за процену експлозивне снаге – типа бацања.
- 29) Наведи теренске тестове за процену репетитивне снаге.
- 30) Наведи теренске тестове за процену статичке снаге.

- 31) Наведи теренске тестове за процену агилности.
- 32) Наведи теренске тестове за процену гipкoсти.
- 33) Наведи теренске тестове за процену равнотеже.
- 34) Наведи теренске тестове за процену брзине.
- 35) Наведи теренске тестове за процену фреквенције покрета.
- 36) Фреквенција срца и начини детектовања.
- 37) Навести регулативне тестове опоравка.
- 38) Навести теренске тестове за процену анаеробних способности.
- 39) Навести лабораторијске тестове за процену анаеробних способности.
- 40) Навести индиректне теренске тестове за процену аеробних способности.
- 41) Навести индиректне лабораторијске тестове за процену  $\dot{V}O_2\max$ .
- 42) Навести директне тестове за процену  $\dot{V}O_2\max$ .
- 43) Процена мишићних функција.
- 44) Процена структуре мишића.
- 45) Шта је „изокинетички динамометар“ и чему користи?
- 46) „Стисак шаке“ – описати начин мерење.
- 47) Описати мерење снаге леђно слабинског мишића.
- 48) Описати мерење снаге опружача ногу.
- 49) Како се мери снага опружача глежњева?
- 50) Објаснити мерење на „ortho jump“ уређају.
- 51) Објаснити мерење на „тензиометријској платформи“.
- 52) Описати начин извођења скока из чучња – „SJ“?
- 53) Више повезаних скокова из чучња са припремом у трајању од 15 – 60 s – „CJb“.
- 54) Више повезаних скокова из скочног зглоба – „CJs“.
- 55) Објаснити анализу резултата код тестирања вертикалне скочности.
- 56) Шта се подразумева под појмом претренираност?
- 57) Наведи спољашње и унутрашње чиниоце, који погодују појави претренираности.
- 58) Наведи стадијуме претренираности.
- 59) Објасни I и II стадијум претренираности.
- 60) Објасни симпатичку претренираност?
- 61) Објасни парасимпатичку претренираност?
- 62) Објасни физиологију физичког напора?
- 63) Превентива претренираности.
- 64) Који су узроци претренираности?
- 65) Како треба третирати претренираност?